



2023年 4月

予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	あわごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁(とうがん・わかめ) フルーツ缶	まめびよ カップケーキ	米、はるさめ、きび、油、片栗粉、ごま油、カップケーキ(小麦・卵・乳・大豆)	豆腐、みそ、牛豚合びき肉、まめびよ(大豆)	みかん、パイナップル、とうがん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、わかめ
2	日	お休み				
3	月	ごはん ひじきの佃煮 鶏肉と大根の煮物 コロッケ みそ汁(はくさい・えのき) くだもの	牛乳 焼きいも	さつまいも、米、油、コロッケ(小麦)	牛乳、鶏肉、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、いんげん、えのき、しいたけ、ひじき、いりごま、りんご
4	火	雑穀ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ 切干大根炒め みそ汁(はくさい・えのき) くだもの	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、きび、押麦、油	牛乳、あかうお、卵、豚肉、みそ、脱脂粉乳	はくさい、切り干しだいこん、ごぼう、こんにゃく、えのき、ごんぶ、しょうが、オレンジ
5	水	麦ごはん 酢豚 蒸ししゅうまい みそ汁(だいこん・ねぎ) くだもの	牛乳 スティック菓子	米、小麦粉、油、ホットケーキミックス(小麦・乳)、押麦、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、卵、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、たけのこ、パイナップル、ねぎ、しいたけ、にんにく、バナナ
6	木	チャーハン チキンの香草パン粉焼き ほうれん草ときのこの炒め物 わかめスープ(豆腐・玉ねぎ) フルーツ缶	ゼリー カルシウムウエハース	米、パン粉(小麦)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、ウエハース(乳・卵・小麦・大豆)、ごま油	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、チーズ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、ミックスペジタブル、エリンギ、にんにく、わかめ、黄桃
7	金	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁(とうがん・ねぎ) くだもの	牛乳 おからバナナマフィン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、バター(乳)、押麦、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、おから	たまねぎ、にんじん、とうがん、ピーマン、バナナ、きゅうり、レモン、ねぎ、しょうが、みかん
8	土	麦ごはん とんかつ きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ・えのき) デザート	バナナ クラッカー	米、油、パン粉(小麦)、小麦粉、押麦	豚肉、卵、みそ	ごぼう、キャベツ、こんにゃく、にんじん、いんげん、えのき、バナナ、にんにく
9	日	お休み				
10	月	食パン クリームシチュー ミートボール ブロッコリーサラダ くだもの	ひじきごはん チーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、食パン(小麦)	鶏肉、ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)、卵、大豆、チーズ(乳)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、いんげん、ひじき、いりごま、オレンジ
11	火	麦ごはん ササミフライ 豆腐チャンプルー みそ汁(だいこん・わかめ) デザート	牛乳 もちケーキ	米、もち粉、パン粉(小麦)、油、小麦粉、押麦、バター(乳)	牛乳、豆腐、卵、豚肉、みそ、とりささみ	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、バナナ、にら、わかめ
12	水	沖縄そば ごまじゃこサラダ くだもの	麦茶 いなり寿司 ブルー	沖縄そば(小麦・大豆)、米、ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、しらす干し、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブルー、ねぎ、いりごま、オレンジ
13	木	あわごはん グルクンのいそべ揚げ とうがんウブシー みそ汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ缶	ヨーグルト クラッカー	米、小麦粉、油、きび、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ、卵、ヨーグルト(乳)、グルクン	とうがん、パン缶、たまねぎ、にんじん、いんげん、わかめ、あおのり
14	金	豚みそ丼ぶり マカロニサラダ みそ汁(はくさい・しめじ) くだもの	牛乳 ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ウインナー(乳・鶏・豚)、みそ	たまねぎ、はくさい、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、バナナ、にんにく、しょうが
15	土	ごはん 味付けのり 鶏肉とじゃがいもの煮物 レバーの南蛮漬 みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	げんまい棒 型抜レアチーズ(いちご)	米、じゃがいも、油、片栗粉	豚レバー、鶏肉、豆腐、型抜レアチーズ、みそ	たまねぎ、にんじん、いんげん、味付けのり、にんにく、しょうが、わかめ
16	日	お休み				



2023年 4月

予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	スパゲティミートソース チーズ ロールパン コールスローサラダ 冬瓜スープ	まめびよ 豆腐ドーナツ	スパゲティ(小麦)、ロールパン(小麦・乳・大豆)、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、オリーブ油	牛豚合びき肉、豆腐、まめびよ(大豆)、チーズ(乳)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうがん、ホールトマト、ピーマン、ねぎ、にんにく	
18	火	雑穀ごはん くだもの 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいもとポークのはさみ揚げ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	クファシューシー 小魚(ごま)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉(小麦)、きび、油、押麦	豚肉、揚げ豆腐、ポーク(乳)、みそ、卵、小魚(魚・ごま)	はくさい、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、にら、わかめ、しいたけ、ひじき、みかん	
19	水	ごはん くだもの さばの大根おろしかけ 鮭チャンブルー(キャベツ) みそ汁(じゃが芋・こまつな)	牛乳 サターアングー(かぼちゃ)	米、小麦粉、じゃがいも、鮭、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、さば	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、にら、かぼちゃ、バナナ	
20	木	お誕生会(お弁当)			ドーナツ(小麦・卵・乳・大豆)	みかんジュース(りんご)	
21	金	ごはん くだもの 豚肉の野菜巻きフライ いり豆腐 みそ汁(はくさい・えのき)	牛乳 コーンフレーク ブルーネ	米、コーンフレーク(乳・大豆)、油、パン粉(小麦)、小麦粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	ほうれんそう、にんじん、はくさい、いんげん、えのきたけ、しいたけ、ブルーネ、オレンジ	
22	土	牛丼 キャベツとササミのサラダ みそ汁(大根・アーサ) フルーツ缶	ヒラヤーチー(もずく) デザート	米、小麦粉、ごまドレッシング(ごま・卵)、油、片栗粉	牛肉、ささ身、みそ、ツナ缶、卵	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もずく、ピーマン、にんじん、しらたき、にら、あおさ、しょうが	
23	日	お休み					
24	月	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ ほうれんそうの白和え くだもの	まめびよ たけのこごはん	うどん(小麦)、米、小麦粉、油、ごま油	豆腐、ちくわ、油揚げ(大豆)、卵、まめびよ(大豆)	ほうれんそう、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ、あおりのり、りんご	
25	火	雑穀ごはん くだもの チキンの照り焼き ひじき入り野菜炒め みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	牛乳 ココア蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、きび、押麦	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ひじき、ねぎ、にら、にんにく、オレンジ	
26	水	カレーライス ゆで卵 キャベツサラダ くだもの	フライドポテト チーズ	米、フライドポテト、じゃがいも、ごまドレッシング(ごま・卵)、油	豚肉、チーズ(乳)、たまご	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、バナナ	
27	木	ごはん フルーツ缶 鮭のポテト焼き 厚揚げと菜の花の炒め物 みそ汁(大根・わかめ)	プリン せんべい	米、じゃがいも、せんべい、マヨネーズ(ノンエッグ)、バター、油、プリン(乳・卵)	揚げ豆腐、豚肉、みそ、牛乳、鮭	なのはな、にんじん、だいこん、わかめ、あおりのり、黄桃	
28	金	麦ごはん デザート 筑前煮 豚肉の竜田揚げ みそ汁(もずく・えのき)	牛乳 ジャムサンド	米、小麦粉、油、押麦、片栗粉、食パン(小麦)、ジャム	鶏肉、みそ、豚肉	だいこん、にんじん、こんにゃく、れんこん、もずく、たけのこ、いんげん、ねぎ、しいたけ	
29	土	昭和の日 (休園)					
30	日	お休み					
1か月の平均栄養量(総月・おやつ含む)		エネルギー 549 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18.0 g	塩分 2.1 g	鉄 2.4 mg カルシウム 195 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 4.4 g	

☆ 今年度もどうぞよろしくお願ひします ☆

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。





きゅんしゅくだより

令和5年4月
この花ナーサリ
この花KidsRoom

ご入園・ご進級おめでとうございます

ドキドキわくわくの4月がスタートしました。新しいクラス、新しいお友達、新しい環境で、不安や緊張もあると思いますが、食事の時間だけは心落ち着くひとときであってほしいと思います。おいしいお食事、楽しい食事環境を作っていけるよう、今年度も頑張っていきたいと思っております。早く園での生活に慣れ、子どもたちがお友達との食事時間を楽しく過ごせますように…。今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

この花ナーサリの キッチンでは…

幼児食、離乳食（初期食・中期食・後期食）、おやつ、アレルギー対応食、行事食…などを作っています。各クラスの子どもの発達に合わせた大きさや硬さでお食事を提供できるよう心がけています。

～離乳食を食べるお子様へ～

園では食物アレルギーによる事故予防の観点から、お子様がご家庭で未摂取の食材は基本園での提供ができません。その確認のために毎月「離乳食食材確認表」にお子様食べて問題のなかった食材に○のご記入をよろしくお願ひします。月齢により食べ進められる食材も限られてくると思いますが、ぜひ積極的に食べ進めていただきますようご協力よろしくお願ひします。



～ 毎月第3木曜日はお弁当の日です ～



本園では毎月第3木曜日がお誕生会&お弁当の日となっています（祝日や園行事等の関係で変更になることもあります）。子ども達が毎月楽しみにしているお弁当の日。楽しく安全にお食事ができるようご協力よろしくお願ひいたします。

<お弁当作りのポイント>

- ①子どもに合った食材か
→ ご家庭で食べ慣れている食材だと子どもたちも安心して食べられます。
- ②子どもの口の大きさに合っているか
→ 誤嚥につながりやすいプチトマト・ぶどうなど
球体のものは1/2～1/4にカットしましょう。
- ③お弁当箱の大きさ・量は適切か
→ 子どもが確実に食べられる量にしてあげると
完食したときに達成感を感じられます。

☆お弁当箱の大きさの目安☆

1～2歳児 350ml程度 3～5歳児 400～450ml程度



4月のお弁当の日

4/20 (木)

ご協力よろしくお願ひします♪

